



## Literature Review: Coping Stress Pada Wanita dengan Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)

**Chairur Rezki**

Faculty of Psychology, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

### Article Info

**Received:**

01 Desember 2023

**Accepted:**

30 September 2024

**Published:**

30 September 2024

**Abstract.** Polycystic Ovary Syndrome, commonly abbreviated as PCOS, is a problem that often appears in women of reproductive age and occurs in the reproductive system. PCOS has a relationship with stress mediators such as pancreatic amylase and cortisol, so women with PCOS are very susceptible to experiencing stress and even depression. For this reason, effective handling strategies or coping strategies are needed which are used by individuals to deal with situations that cause stress. These coping strategies can be divided into two main types: problem-solving-based strategies and emotion-based strategies. This research uses a Literature Study approach. in the form of a narrative review. By searching for articles on the Research Gate, Science Direct and Google Scholar databases. Apart from that, the articles used were also obtained through the official website of the Central Statistics Agency, World Health Organization (WHO). The articles used were written in English and published between 2014 and 2023. The results of this research are from several journals reviewed. It can be concluded that women with PCOS have a higher vulnerability to stress compared to women without PCOS. One of the effective coping strategies used is active coping strategies or Problem Focused Coping, which is based on practical solutions to a problem.

**Keywords:** polycystic ovary syndrome, stress, coping stress

**Abstrak.** *Polycystic Ovary Syndrome* biasa disingkat PCOS adalah masalah yang sering muncul pada wanita di usia produktif dan terjadi pada sistem reproduksi, PCOS memiliki hubungan dengan mediator stres seperti amilase pankreas dan kortisol sehingga wanita dengan PCOS ini sangat rentan mengalami stress hingga depresi. Untuk itu dibutuhkan strategi penanganan yang efektif atau coping strategies yang digunakan oleh individu untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stres. *Coping strategies* tersebut dapat dibagi menjadi dua jenis utama: strategi berbasis pemecahan masalah dan strategi berbasis emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Study Literature*. yang berupa *narrative review*. Dengan pencarian artikel pada database *Research Gate*, *Science Direct* dan *Google Scholar*. Selain itu, artikel yang digunakan juga diperoleh melalui website resmi Badan Pusat Statistik, *World Health Organization* (WHO). Artikel yang digunakan ditulis dalam bahasa Inggris dan diterbitkan antara tahun 2014 hingga 2023. Adapun hasil dari penelitian ini adalah dari beberapa jurnal yang di review dapat disimpulkan bahwa Wanita dengan PCOS memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap stress dibandingkan dengan Wanita tanpa PCOS. salah satu Strategi penanganan yang efektif digunakan yaitu strategi penanganan aktif atau *Problem Focused Coping* yaitu didasarkan pada solusi praktis terhadap suatu masalah.

**Kata kunci:** polycystic ovary syndrome, stress, strategi penanganan

Copyright © 2024. Chairur Rezki. Published by Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia.

This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license

\* Corresponding author:

E-mail: [chairurrezki@gmail.com](mailto:chairurrezki@gmail.com)

### Pendahuluan

Pada kehidupan modern seperti sekarang ini, disamping banyak dan mudahnya informasi mengenai kesehatan yang tersedia namun semakin banyak pula ditemukan pola hidup yang tidak sehat yang dijalankan sehari-hari baik bagi pria maupun wanita, orang tua, hingga anak-anak. Banyak mengkonsumsi makanan cepat saji, asap rokok, polusi udara, dan tambahan perasa makanan yang dapat berdampak buruk bagi

kesehatan dan keseimbangan hormon tubuh. Pola hidup tidak teratur, kurang tidur, kurang olahraga dan pekerjaan rutin didalam ruangan membuat tubuh juga kurang bergerak dan pada akhirnya dapat memicu kondisi kesehatan yang buruk. Salah satu masalah kesehatan yang timbul dari pola hidup yang tidak sehat dan tidak teratur adalah ketidak seimbangan hormon seperti yang sering menyerang kaum Wanita yaitu *Polycystic Ovarium Syndrome* atau biasa disingkat dengan PCOS.

*Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)* adalah salah satu gangguan hormonal yang paling umum pada wanita usia reproduksi. PCOS memengaruhi sekitar 5-10% wanita di seluruh dunia. Hal ini menjadi masalah penting dalam kesehatan wanita karena dapat menyebabkan gangguan menstruasi, infertilitas, obesitas, diabetes tipe 2, dan gangguan kesejahteraan psikologis. *Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)* merupakan salah satu penyakit endokrin yang dialami oleh 10-15% wanita usia produktif di seluruh dunia. WHO memperkirakan terdapat sekitar 116 juta wanita yang menderita PCOS atau sekitar 3.4% dari populasi wanita di seluruh dunia. Di Indonesia sendiri terdapat 67 dari 93 pasien PCOS (72,04%) mengalami infertilitas sebanyak 5,8% penderita SOPK (Sari.,dkk, 2023). Sindrom Ovarium Polikistik (SOPK) atau *Polycystic Ovary Syndrom (PCOS)*, adalah gangguan hormonal yang paling umum pada wanita usia reproduksi di seluruh dunia. Kejadian PCOS bervariasi berdasarkan ras, mulai dari 1,8% hingga 15%. Pasangan infertil baru meningkat setiap tahun, dengan perkiraan 10% kasus infertilitas. Prevalensi PCOS di Indonesia mencapai 5-10%. PCOS merupakan salah satu penyebab infertilitas di Indonesia. Prevalensi PCOS pada remaja ± 11-26%, di antaranya sekitar 50% kelebihan berat badan. Sari,dkk (2023), menyebutkan didalam penelitiannya bahwa penelitian baru menunjukkan bahwa PCOS mempengaruhi 2,2-20% wanita usia reproduksi. Prevalensi gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia adalah 8,7% (1,9% sangat kurus, 6,8% kurus) dan 16% gizi lebih (11,2% obesitas 4,8% obesitas), (Okta PP,2020 dalam Sari,dkk, 2023).

Melihat dari tingginya angka ini, PCOS telah menjadi masalah besar yang mempengaruhi bukan hanya kesehatan, namun juga pandangan dan penilaian terhadap pribadi penderitanya. Resistensi insulin dan hiperandrogenisme adalah kelainan hormonal yang paling banyak ditemukan pada pasien PCOS dan berkontribusi pada kelainan reproduksi (menstruasi tidak teratur, oligo atau anovulasi, infertilitas), kelainan metabolik (dislipidemia, diabetes melitus tipe 2, faktor resiko penyakit cardiovascular, dan penampakan psikologi (depresi, ansietas, kualitas hidup rendah) (Ayu,2015). PCOS merupakan gangguan yang biasanya terjadi pada sistem reproduksi wanita dan dapat berdampak pada kesehatan mental individu yang mengalaminya. Wanita yang didiagnosa memiliki gangguan PCOS mempunyai kecenderungan mengalami tekanan psikologis yang tinggi (Moghadam et al, 2018).

PCOS terbukti memicu munculnya beban psikologis pada penderitanya. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa pasien PCOS cenderung memiliki stres emosional lebih berat dibanding wanita tanpa PCOS. Penelitian lain menunjukkan bahwa PCOS merupakan penyebab tunggal yang meningkatkan risiko terjadi penyakit psikologis seperti depresi dan kecemasan. Dalam suatu studi, ditemukan peningkatan stres psikologis sebanyak 32.9% pada wanita dengan PCOS dibandingkan dengan wanita tanpa PCOS (Dwi A,dkk.,2021).

Selain itu, dampak lain dari PCOS membuat siklus menstruasi semakin terhambat, Eden (2005) Menjelaskan otak memiliki mekanisme pertahanan diri saat merespon stress, salah satu nya dengan mematikan pusat siklik didalam kelenjar Hypothalamus yang salah satunya bertugas memproduksi seluruh hormon didalam tubuh. Ketika dalam kondisi yang menyebabkan stress, dalam kasus wanita yang normal hypothalamus akan menekan produksi hormon LH dan FSH sehingga berakibat pada proses ovulasi yang tertunda. Ovulasi yang tertunda ini tentunya membuat menstruasi tertunda dan hal ini dapat terjadi selama berbulan- bulan, ada yang mengalami menstruasi tiga bulan sekali bahkan sampai enam bulan. Hal ini pada akhirnya menimbulkan kecemasan dan rasa tidak nyaman pada wanita dengan PCOS.

Menurut Eden (2005), persepsi negatif terhadap gejala PCOS yang dialami akan menyebabkan siklus menstruasi semakin tidak normal. Hal ini menjadi seperti lingkaran yang tidak putus- putus apabila seseorang dengan PCOS tidak memutuskan rantai ini dengan melakukan beberapa treatment terhadap PCOS yang diderita. Selain karena faktor hormon, persepsi negative dan tingkat stress menjadi permulaan berbagai dampak psikologis yang dialami wanita dengan PCOS (Balikci dkk,2014; Eggers& Kirchengast,2001; Papalou & Kandaraskis,2017). Wanita dengan PCOS mengalami kesulitan untuk mengontrol emosi mereka sehingga

emosi tersebut membuat wanita dengan PCOS mengalami gangguan psikologis seperti stress, cemas, dan depresi yang membuat kualitas hidup wanita dengan PCOS menjadi lebih rendah. Wanita dengan PCOS cenderung kurang mengetahui bagaimana untuk dapat bangkit kembali dari diagnosis yang telah diberikan oleh dokter dan cara melakukan coping untuk mengatasi permasalahan mereka sehingga mereka dapat mengikuti treatment untuk mengurangi symptom PCOS yang salah satunya yaitu emosi yang tidak stabil. Stres adalah elemen yang tidak terlihat pada wanita terkait dengan etiologi banyak penyakit, terutama pada PCOS.

Remaja yang mengidap Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) menggunakan strategi penanganan yang berbeda untuk menghadapi tantangan dari gangguan ini. Beberapa penelitian telah mengeksplorasi strategi penanganan pada wanita dewasa dengan PCOS, tapi karena perbedaan mental antara orang dewasa dan remaja, dilakukan penelitian khusus untuk memahami lebih dalam bagaimana remaja menghadapi berbagai masalah kesehatan yang mereka alami (Naz,2019) Pengetahuan mengenai karakteristik kepribadian wanita dengan PCOS masih terbatas. Namun, beberapa penelitian (Williams,s.,dkk, 2022) menyebutkan bahwa Wanita dengan PCOS bisa mengakibatkan disfungsi regulasi emosi. Secara spesifik, Marsh (2022) menjelaskan bahwa resisten terhadap insulin pada Wanita dengan PCOS menunjukkan perbedaan dalam memproses emosi pada pre-frontal cortex dibandingkan dengan Wanita tanpa PCOS. yang menjadi potensi dan perlu digaris bawahi yaitu perbedaan biologis akan berdampak terhadap regulasi emosi pada Wanita dengan atau tanpa PCOS. Wanita dengan PCOS sering melaporkan gejala psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan suasana hati. Ini menimbulkan pertanyaan apakah ada hubungan antara bagaimana Wanita dengan PCOS dapat melakukan coping strategi terhadap stress yang ditimbulkan dari PCOS.

## Diskusi

Penelitian ini merupakan penelitian *literature review* yang berupa narrative review. Dengan pencarian artikel pada database *Research Gate*, *Science Direct* dan *Google Scholar*. Selain itu, artikel yang digunakan juga diperoleh melalui website resmi Badan Pusat Statistik, *World Health Organization* (WHO). Artikel yang digunakan ditulis dalam bahasa Inggris dan diterbitkan antara tahun 2014 hingga 2023. Dalam melakukan pencarian artikel, kata kunci yang digunakan berupa “Stress, Coping Stress, dan PCOS”. Secara keseluruhan, jumlah artikel yang digunakan adalah sebanyak 10 artikel. Dari 10 artikel ini, diambil informasi untuk bahan analisis, yaitu judul literatur, tahun publikasi, subjek penelitian, desain penelitian, dan hasil. Hasil informasi data ini kemudian dianalisis relevansinya dengan topik tinjauan, kemudian disimpulkan dan ditambahkan saran berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan kepada 10 penelitian terdahulu yang telah dianalisis dan sesuai dengan permasalahan dalam studi literatur ini. Adapun hasil dari analisa artikel dapat dilihat pada table 1 dibawah ini.

Table 1  
*Literature Review*

| <i>Sumber</i>   | <i>Tahun</i> | <i>Sampel</i> | <i>Desain Penelitian</i> | <i>Hasil</i>  |
|---|--------------|---------------|--------------------------|---|
| <i>The relationship between quality of life and coping strategies in polycystic ovary syndrome patients</i> | 2016         | 200           | Kuantitatif              | Skor rata-rata untuk kualitas hidup pada pasien PCOS adalah $4.14 \pm 5.57$ . Penelitian ini menunjukkan bahwa ciri fisik seperti jerawat tidak memiliki dampak signifikan pada kualitas hidup dan coping strategi, sedangkan terdapat perbedaan yang signifikan dalam kualitas hidup antara pasien berbulu dan non-berbulu, dengan nilai p yang signifikan kurang dari 0.001. Selain itu, penelitian ini menyoroti hubungan yang signifikan antara kualitas hidup dan <i>coping strategi</i> , termasuk strategi pemecahan masalah, kognitif, emosional, dan dukungan sosial ( $P < 0,05$ ). Secara khusus, strategi emosional menunjukkan korelasi tertinggi dengan kualitas hidup, dengan koefisien korelasi sebesar 0.46. |

|   |      |   |                        |  |   |
|---|------|---|------------------------|--|---|
|   |      |   |                        |  | Hal ini menunjukkan bahwa strategi penanganan emosional memainkan peran signifikan dalam memengaruhi kualitas hidup keseluruhan pada pasien yang diteliti.  |
| <i>The status of relationship between coping strategies and quality of life in women with polycystic ovary syndrome</i>                               | 2021 | 200 wanita menikah (20–50thn) dengan PCOS | Kuantitatif            |  | Pasien dengan PCOS lebih cenderung menggunakan strategi penanganan emosional. Selain itu, kualitas hidup yang rendah memperburuk gejala penyakit.   |
| <i>The mediating role of coping between Alexithymia and mental health problems among women with PCOS</i>  | 2023 | 100                                       | Kuantitatif            |  | Hasil mediasinya adalah signifikan untuk <i>Emotional Focus Coping</i> antara alexithymia dan masalah kesehatan mental sedangkan Problem Focus Coping memediasi secara parsial dan Dysfunctional Coping mempunyai pengaruh negatif yang signifikan. Efek mediasi antara Alexithymia dan masalah kesehatan mental di antara wanita dengan PCOS.  |
| <i>Polycystic Ovary Syndrome in adolescents: a qualitative study</i>  | 2019 | 15 remaja usia 13-19 dengan PCOS          | Kualitatif             |  | Analisis data membantu mengidentifikasi tema utama penelitian sebagai "mengatasi PCOS." Tema utama terdiri dari tiga tema dan 12 sub-tema: (1) Menghindari masalah (sub-tema: Mengadopsi pola pikir lupa dan menyembunyikan serta meminimalkan gangguan); (2) Suasana hati depresif (sub-tema: Persepsi diri yang buruk dan rendah, isolasi, gangguan tidur, perilaku pasif agresif, kekacauan emosional, perasaan malu, dan persepsi remaja); dan (3) Mengatasi penyakit (sub-tema: Pemulihan kesehatan, berpikir positif, harapan untuk pemulihan). |
| <i>Trait emotional intelligence and quality of life in women with polycystic ovary syndrome: Dymorphic concerns and general distress as mediators</i> | 2023 | 478                                       | Kuantitatif Deskriptif |  | Hasilnya menunjukkan bahwa <i>Emotional Intelligence</i> terkait erat dengan kekhawatiran dismorfik dan tekanan umum pada individu dengan PCOS.   |
| <i>Emotion Regulation and Distress in Women with PCOS</i>   | 2021 | 86 wanita, 43 with PCOS dan 43 tanpa PCOS | Comparative Study      |  | Wanita dengan PCOS memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang jauh lebih tinggi dibandingkan wanita tanpa PCOS. Dalam tingkat regulasi emosi, penderita PCOS secara signifikan lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak menderita PCOS. Hasil penelitian ini juga mencerminkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada sampel perempuan muda ini, yang mungkin disebabkan oleh ketidakpastian pandemi.   |
| <i>Resilience, Emotion Regulation, And Experiences In Close Relationships Amongst Women With And Without PCOS: A Comparative Study</i>                | 2022 | 50 wanita dengan PCOS, 50 tanpa PCOS      | Comparative Study      |  | Wanita dengan PCOS seringkali menghadapi tantangan dalam berbagai aspek kehidupannya, termasuk kehidupannya ketahanan, regulasi emosi, dan pengalaman dalam hubungan dekat. Studi ini mengungkapkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat resiliensi perempuan dengan dan   |

|   |      |  |    |                              | tanpa PCOS.  |
|---|------|--|----|------------------------------|--|
| <i>Depression, Anxiety, and Anger in Patients with Polycystic Ovary Syndrome</i>                              | 2014 | 88: wanita dengan PCOS, 44 dengan BMI sehat      | 44 | Kuantitatif Deskriptif       | Secara statistic, terdapat positif korelasi antara skor kecemasan Beck dan level serum DHEAS (Pearson $r=.4366$ , $P=.0001$ ). ditemukan perbedaan yang signifikan diantara dua grup dalam perilaku marah, kontrol kemarahan luar dan dalam, tingkat kecemasan, dan skor depresi ( $P<.05$ )   |
| <i>Role of Stress in Onset of Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS)</i>  | 2023 | 105 wanita usia antara 15 and 25                 |    | <i>Cross-sectional study</i> | Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres yang tinggi dan keberadaan sindrom ovarium polikistik (PCOS) pada wanita muda. Hal ini menyarankan perlunya memasukkan strategi manajemen stres dalam upaya pencegahan dan pengobatan PCOS.  |
| <i>Perceived Stress and Coping Strategies among Women with and Without Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS)</i> | 2023 | 60 wanita yang didiagnosa PCOS dan 60 yang sehat |    | Kuantitatif                  | Hasil dari studi menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres yang dirasakan oleh wanita yang memiliki sindrom ovarium polikistik (PCOS) dan wanita yang tidak memiliki PCOS. Dengan kata lain, hasil studi menunjukkan bahwa ada perbedaan yang nyata dalam tingkat stres yang dirasakan antara kedua kelompok tersebut. Namun, tidak ada korelasi antara strategi penanganan yang berfokus pada masalah dan strategi penanganan yang menghindari masalah dengan tingkat stres. Ini berarti bahwa tingkat stres tidak berhubungan dengan kecenderungan individu menggunakan strategi penanganan yang berfokus pada masalah atau menghindari masalah. |

Dari hasil pencarian pada *Researchgate*, *SAGE Journals*, dan *Sciencedirect*. Ditemukan 10 jurnal internasional terdahulu yang telah di dikaji, dengan rata-rata jumlah sampel yang digunakan bervariasi antara 15 (untuk metode kualitatif) hingga 500 (kuantitatif) responden. Sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif.

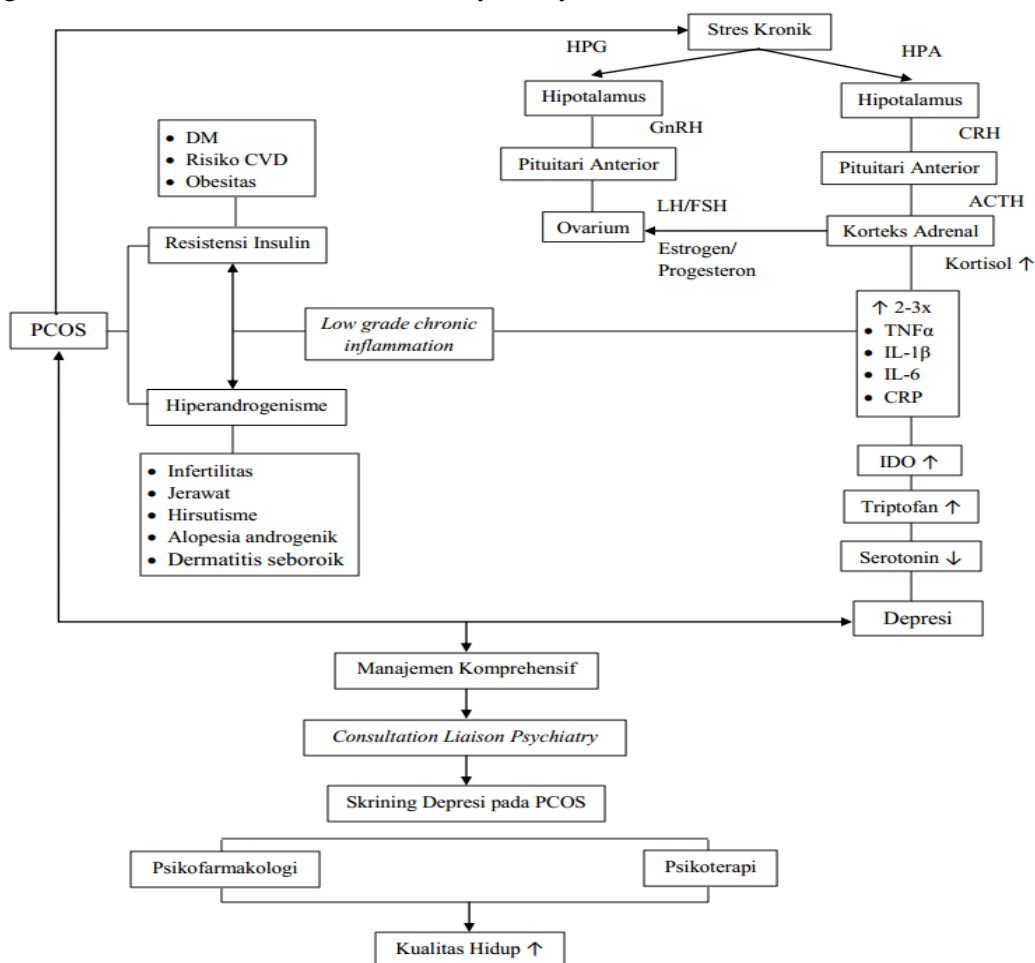
PCOS atau yang dikenal dengan sindrom gangguan ovarium, diartikan sebagai gangguan endocrinopathy pada wanita dengan usia produktif, di mana terdapat proses ovulasi yang terhambat akibat tingginya kadar hormon androgen dalam tubuh (Maggivyn & Intan,2019). PCOS pertama kali dijelaskan pada tahun 1935, oleh Stein dan Leventhal sebagai kelompok gejala yang terdiri dari hirsutisme, amenore, pembesaran ovarium, dan obesitas; istilah ‘sindrom ovarium polikistik’ kemudian diperkenalkan meskipun nama sindrom Stein-Leventhal masih diterima. Tingkat testosteron yang meningkat, atau ‘hiperandrogenisme’, mungkin merupakan ‘kriteria diagnostik PCOS yang paling konsisten dan jelas, terjadi pada 60–80% wanita dengan PCOS (Yuliadha, Hidayah ,2022). Hingga saat ini, penyebab pasti PCOS masih belum jelas, namun hal ini diyakini sebagai hasil interaksi kompleks dari faktor genetik, perilaku dan kebiasaan dan juga faktor lingkungan. Kesuburan wanita merupakan salah satu unit psikosomatis yang selalu dipengaruhi oleh bermacam-macam faktor psikis dan faktor organis atau fisis. Peningkatan kadar prolaktin dan kadar Luteinizing Hormon (LH) berhubungan erat dengan masalah psikis (Indarwati,Retno&Lanti,Y,2017). Kecemasan dan ketegangan cenderung mengacaukan kadar LH, serta kesedihan dan murung cenderung meningkatkan prolactin. Kadar prolactin yang tinggi dapat dapat mengganggu pengeluaran LH dan menekan hormon gonadotropin yang mempengaruhi terjadinya ovulasi.

Talaziz (2008) berpendapat bahwa stress pada wanita dapat mempengaruhi komunikasi antara otak, hipofisis, dan ovarium hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan karena secara tidak langsung stres yang dialami wanita dapat berdampak pada organ reproduksinya dan hal ini telah dibuktikan dengan



adanya besaran risiko yang ditimbulkan akibat dari tingkat stres yang tinggi pada Wanita, oleh karena itu, Tingkat stress dan PCOS serta dampak PCOS terhadap stress selalu memiliki hubungan seperti lingkaran yang tidak putus. Stress mempengaruhi maturisasi pematangan sel telur pada ovarium. Saat stress terjadi perubahan suatu neurokimia di dalam tubuh yang dapat mengubah maturasi dan pelepasan sel telur (HIFERI, 2013). Damone dkk., (2018) meneliti wanita dengan dan tanpa PCOS dalam sebuah komunitas besar serta menyelidiki peran stress yang berkontribusi dan memediasi hubungan antara PCOS, depresi, dan kecemasan. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh tinggi dari stress antara PCOS, depresi, dan kecemasan. Basirat dkk., (2020) mengidentifikasi perbedaan dalam tingkat kecemasan, gaya penanganan, sifat kepribadian, dan penyesuaian sosial pada wanita mandul dengan dan tanpa PCOS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita mandul dengan PCOS memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki PCOS.

Stres yang dirasakan mengacu pada sejauh mana peristiwa dalam kehidupan seseorang dinilai sebagai stres, tidak terduga, dan tidak terkendali (Cohen & Kamarck, 1983; Phillips, 2012). Stres adalah kondisi mental di mana seseorang merasa terlalu terbebani oleh situasi apa pun yang mereka alami atau harus hadapi. Seseorang merasa tidak mampu mengatasi situasi tersebut, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik. Penekanan stres yang berlebihan dapat merugikan diri sendiri, menghasilkan konsekuensi hidup yang besar, sehingga belajar untuk mengatasi peristiwa dan pengaturan stres menjadi sangat penting. Stres fisik, stres psikologis, stres psikososial, dan stres psikospiritual adalah empat jenis atau kategori faktor stres. Tidak terkecuali stress yang dialami oleh penderita PCOS, yang terkait dengan gejala fisik yang dihadapinya. Berikut Kerangka Konsep Hubungan PCOS dan Depresi Ditinjau dari Psikoneuroimunologi serta Implikasi Klinis dengan Melibatkan Consultation-Liaison Psychiatry.



Gambar 1. Kerangka Konsep Hubungan PCOS dan Depresi Ditinjau dari Psikoneuroimunologi serta Implikasi Klinis dengan Melibatkan Consultation-Liaison Psychiatry.

Hipotalamus yang merupakan area kecil di dasar otak mengaktifkan mekanisme alarm di tubuh ketika tubuh menghadapi ancaman yang dirasakan. Pada wanita, kelenjar adrenal, yang ditempatkan di atas ginjal, diminta untuk melepaskan aliran bahan kimia, termasuk adrenalin dan kortisol, oleh campuran impuls saraf dan hormonal. Selama kondisi fight-or-flight, kortisol juga menekan perkembangan yang tidak perlu atau merugikan. Aktivasi sistem respons stres ini secara teratur dan dari waktu ke waktu, serta paparan berlebih berikutnya terhadap kortisol dan hormon stres lainnya, dapat memengaruhi hampir semua sistem tubuh dan membuat wanita pada risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk kecemasan dan depresi, masalah pencernaan, sakit kepala, ketegangan dan ketidaknyamanan pada otot. Penyakit kardiovaskular, infark miokard, tekanan darah tinggi, dan stroke adalah semua kondisi yang dapat menyebabkan kematian. Selain itu, masalah dengan tidur, bertambah berat badan, gangguan memori dan fokus, itu lah mengapa seorang individu dibutuhkan mekanisme coping yang efektif bagi dirinya dalam menghadapi berbagai masalah yang dihadapi.

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres yang tinggi dan keberadaan sindrom ovarium polikistik (PCOS) pada wanita muda (Altaf, 2023). Ini menunjukkan bahwa wanita muda yang mengalami tingkat stres yang tinggi lebih mungkin untuk mengalami PCOS. Oleh karena itu, kalimat tersebut menyiratkan juga perlunya memasukkan strategi manajemen stres dalam upaya pencegahan dan pengobatan PCOS. Dengan kata lain, dengan mengelola stres dengan baik, diharapkan dapat membantu Wanita dalam mengurangi risiko terjadinya PCOS, serta membantu mengelola gejalanya jika PCOS sudah terjadi (Altaf, 2023).

Wanita dengan sindrom ovarium polikistik (PCOS) memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mendapatkan diagnosis psikiatrik sepanjang hidup, seperti depresi, gangguan kecemasan, dan percobaan bunuh diri (Månsson, 2008), yang juga mencerminkan sejauh mana dan relevansi klinis dari disfungsi psikologis yang terkait dengan PCOS. Wanita dengan sindrom ovarium polikistik (PCOS) memiliki kualitas hidup yang signifikan lebih rendah (Himelein & Thatcher, 2006; Janssen et al., 2008; Jones et al., 2008) jika dibandingkan dengan wanita tanpa PCOS. Implikasi psikologis ini perlu diketahui oleh perawat agar mereka dapat berupaya meningkatkan kualitas hidup pasien mereka melalui pendidikan dan dukungan psikososial (McCook et al., 2004; Snyder, 2006).

Selanjutnya, dalam penelitian lainnya, ditemukan bahwa PCOS dapat mengganggu kebahagiaan masa remaja, karena stigma yang terkait dengan hiperandrogenisme dirasakan lebih intens di kelompok usia ini dan mungkin merusak perkembangan psikososial gadis remaja (Naz, 2019). Pasien dengan gangguan ini harus melalui berbagai tahap penanganan di mana mereka kemungkinan besar harus merespons stres internal (stressor fisiologis dan psikologis) dan stres eksternal (faktor lingkungan dan sosial terkait sindrom) dengan menggunakan respons penanganan. Penerimaan terhadap setiap gangguan adalah proses yang rumit yang bergantung kepada faktor-faktor seperti manifestasi gangguan, dan kualitas pengobatan, tuntutan individu (misalnya, tuntutan mental, tuntutan emosional, stres, strategi penanganan, dll.), dukungan anggota keluarga dan kerabat lainnya, dan status sosioekonomi. Seperti yang diungkap oleh Naz (2019), dalam penelitian ini mereka mengambil sample 15 subjek anak remaja yang berusia dari 13- 19 tahun, remaja yang mengidap PCOS menunjukkan respon penanganan terhadap gangguan mereka dalam bentuk pemecahan masalah, untuk membantu remaja ini, kita perlu memahami bagaimana mereka menghadapi masalah mereka dan mencari cara untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

Remaja mengatasi masalah mereka melalui berbagai metode, termasuk metode pemecahan masalah yang berfokus pada mengubah status quo, pendekatan kepada orang lain (mencari dukungan spiritual dan sosial dari teman-teman), menggunakan strategi untuk mengabaikan masalah mereka dan melarikan diri dari mereka, serta perilaku menyalahkan diri sendiri dan perilaku non-penanganan. Mengelola kondisi kronis seperti nyeri kronis, diabetes, dan kanker pada remaja menghasilkan berbagai respons penanganan, dan beberapa terkait dengan adaptasi yang berhasil. Dengan kata lain, remaja memiliki berbagai cara untuk mengatasi masalah mereka, dan respons penanganan tergantung pada jenis masalah yang dihadapi. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Morshedi (2021), menyebutkan bahwa pasien dengan sindrom ovarium polikistik (PCOS) cenderung lebih sering menggunakan strategi penanganan emosional (*emotional focused coping strategy*). Ini berarti bahwa dalam menghadapi gejala atau masalah yang terkait dengan PCOS, pasien lebih mungkin

mengandalkan cara-cara untuk mengatasi secara emosional, seperti mencari dukungan dari orang lain atau mengekspresikan perasaan mereka. Penelitian tersebut juga menyatakan bahwa kualitas hidup yang rendah dapat memperburuk gejala penyakit tersebut. Ini menunjukkan bahwa kondisi kehidupan yang buruk dapat membuat gejala PCOS menjadi lebih parah atau lebih sulit ditangani bagi pasien.

Selanjutnya dalam Morshedi (2021) dibahas pula strategi penanganan atau *coping strategies* yang digunakan oleh individu untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stres. *Coping strategies* tersebut dapat dibagi menjadi dua jenis utama: strategi berbasis pemecahan masalah dan strategi berbasis emosi. Strategi penanganan berbasis pemecahan masalah melibatkan tindakan-tindakan konstruktif individu dalam mengubah atau mengurangi situasi stres, sementara strategi berbasis emosi digunakan ketika situasi tidak dapat diubah atau ketika individu percaya bahwa situasi tidak dapat diubah. Strategi ini melibatkan upaya untuk mengatur konsekuensi emosional dari situasi stres. Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi penanganan yang digunakan oleh wanita dengan PCOS dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Studi-studi juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara strategi penanganan berbasis pemecahan masalah dan kesehatan mental serta kualitas hidup. Penggunaan gaya penanganan yang berorientasi pada masalah telah diidentifikasi sebagai pendekatan untuk mengatasi tuntutan dan batasan yang menimbulkan stres dalam lingkungan untuk meningkatkan kualitas hidup individu tersebut (Morshedi, 2021).

Dalam penelitian Dybczak (2022), yang meneliti mengenai kecemasan dan depresi Wanita dengan PCOS, menjelaskan ada dua jenis *coping strategy* yang digunakan digunakan oleh Wanita dengan PCOS. Strategi penanganan (*coping strategy*) adalah serangkaian upaya kognitif dan perilaku individu yang digunakan untuk mengubah, menyesuaikan, dan menafsirkan situasi stres serta mengurangi penderitaan. Penanganan aktif (berkonsentrasi pada masalah) ditandai dengan berusaha untuk menyelesaikan masalah. Penanganan pasif (berkonsentrasi pada emosi) adalah penggunaan strategi untuk mengurangi emosi yang merugikan yang muncul dari situasi stress (Folkman, 2000). Strategi penanganan stres yang maladaptif dianggap sebagai penyebab utama masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan fluktuasi mood (Rabia et al., 2017). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan adalah efek negatif dari penanganan pasif atau berfokus pada emosi (EFC) (Benson et al., 2010). Hal ini dibuktikan dengan skor yang signifikan dari penanganan yang berfokus pada emosi pada semua variabel kesehatan mental. Beberapa peneliti menunjukkan bahwa wanita cenderung menggunakan strategi penanganan yang tidak sesuai (maladaptive coping) lebih banyak daripada strategi yang sesuai (adaptive coping) (Benson et al., 2010; Beiraghdar et al., 2015). Beberapa penelitian juga menggambarkan bahwa wanita dengan PCOS menggunakan gaya penanganan yang berfokus pada masalah (PFC) (Carron et al., 2017; Basirat et al., 2020).

## Kesimpulan

PCOS atau yang dikenal dengan sindrom gangguan ovarium, diartikan sebagai gangguan endocrinopathy pada wanita dengan usia produktif, di mana terdapat proses ovulasi yang terhambat akibat tingginya kadar hormon androgen dalam tubuh (Maggivyn & Intan, 2019). Kesuburan wanita merupakan salah satu unit psikosomatis yang selalu dipengaruhi oleh bermacam-macam faktor psikis dan faktor organis atau fisis. Peningkatan kadar prolaktin dan kadar Luteinizing Hormon (LH) berhubungan erat dengan masalah psikis (Indarwati, I., Retno, U., Lanti, Y., 2017). Dalam kondisi ini, masalah psikologis yang paling terkait dengan PCOS adalah depresi (Barry, 2019).

Diantara pasien dengan PCOS, depresi memiliki Tingkat persentase tertinggi, yaitu dari 28% hingga 64%. Gejala-gejala depresi pada PCOS yaitu seperti perasaan sakit, mood yang depresif, melankolis, dan kesedihan (Podfigurna, 2015). Wanita dengan PCOS mengalami stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami PCOS. Tingkat stres terkait langsung dengan gejala klinis PCOS seperti obesitas, jerawat, dan hirsutisme, yang juga dapat diperparah oleh obat PCOS (Emeksiz et al., 2018). Oleh karena itu, mekanisme penanganan stres dapat menjadi hal yang signifikan dalam memediasi masalah kesehatan mental yang terkait dengan pengalaman stress yang memengaruhi fungsi biopsikososial yang lebih sehat (Oginska et al., 2015). Strategi penanganan stres yang maladaptif dianggap sebagai penyebab utama masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan fluktuasi mood (Rabia et al., 2017).

Terdapat dua jenis penanganan stres, yaitu penanganan aktif atau berfokus pada masalah (PFC) dan penanganan pasif atau berfokus pada emosi (EFC). Penanganan aktif atau PFC didasarkan pada solusi praktis terhadap suatu masalah. Sebaliknya, penanganan pasif atau EFC membutuhkan respons emosional, seperti



terjadinya emosi negatif sebagai tanggapan terhadap peristiwa kehidupan yang menimbulkan stres. (Folkman et al., 2000). Dalam penelitian lainnya, menggambarkan bahwa penanganan pasif atau berfokus pada emosi (EFC) merupakan strategi yang tidak sesuai atau maladaptif dan langsung terkait dengan depresi dan kecemasan, yang menyebabkan penurunan kualitas hidup (Folkman & Lazarus, 1988). Di sisi lain, penanganan aktif atau berfokus pada masalah (PFC) dapat meningkatkan kesejahteraan psikososial (Lechner et al., 2007).

### Daftar Pustaka

- Altaf, K., Mehreen, K., Khatoon, B., & Tariq, M. (2023). Role of Stress in Onset of Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS). *Journal of Health and Rehabilitation Research*, 3(2), 1122–1127. <https://doi.org/10.61919/jhrr.v3i2.276>
- Ayu,W, (2015), Hiperandrogenemia, Hiperinsulinemia, dan Pengaruhnya terhadap Kesuburan pada Polycystic Ovary Syndrome, Universitas Lampung : Lampung.
- Balikci, A., Erdem, M., Keskin, U., Bozkurt Zincir, S., Gülsün, M., Özçelik, F., Akgül, E. Ö., Akarsu, S., Öztosun, M., & Ergün, A. (2014). Depression, Anxiety, and Anger in Patients with Polycystic Ovary Syndrome. *Noro psikiyatri arsivi*, 51(4), 328–333. <https://doi.org/10.5152/npa.2014.6898>
- Barry JA. Psychological aspects of polycystic ovary syndrome. Palgrave Macmillan; 2019; 35-54.
- Bazarganipour, Fatemeh & Hosseini, Nazafarin & Taghavi, Seyed. (2014). Coping Strategies in Patients with Polycystic Ovarian Syndrome; A Qualitative Research. *Knowledge & Health Journal*. 9. <https://doi.org/10.1234/knh.v9i3.378.89h87987hy>
- Canavatchel, Amanda, (2014) . The experience of stress in women diagnosed with polycystic ovary syndrome. Syracuse University Honors Program Capstone Projects. 987. [https://surface.syr.edu/honors\\_capstone/987](https://surface.syr.edu/honors_capstone/987)
- Deswal, R., Narwal, V., Dang, A., & Pundir, C. S. (2020). The Prevalence of Polycystic Ovary Syndrome: A Brief Systematic Review. *Journal of human reproductive sciences*, 13(4), 261–271. [https://doi.org/10.4103/jhrs.JHRS\\_95\\_18](https://doi.org/10.4103/jhrs.JHRS_95_18)
- Dwi, A.,Limantara,S.,Marisa,D.,Panghiyangani,R., (2021), Literature Review: Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien PCOS, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat : Banjarmasin.
- Folkman, S.; Greer, S. Promoting psychological well-being in the face of serious illness: When theory, research and practice inform each other. *Psycho-Oncology* 2000, 9, 11–19. [CrossRef]
- Ghafoor, H., Nordbeck, P., Ritter, O., Pauli, P., & Schulz, S. M. (2022). Can Religiosity and Social Support Explain Effects of Trait Emotional Intelligence on Health-Related Quality of Life: A Cross-Cultural Study. *Journal of religion and health*, 1-17.
- Ghufron, N & Risnawita, S. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta. Ar-Ruzz Media
- Gross, J, J. (2007). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York. Guilford Press
- Gross, J, J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A (2007). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York. Guilford Press.
- Hoeger, K. M., Dokras, A., & Piltonen, T. (2021). Update on PCOS: Consequences, Challenges, and Guiding Treatment. *The Journal of clinical endocrinology and metabolism*, 106(3), e1071–e1083. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa839>
- Indarwati,I, Retno,U,Lanti Y,(2017), Analysis of Factors Influencing Female Infertility, Universitas Sebelas Maret : Surakarta.
- Iriani, F.,Arlinda,C, (2021), Sosialisasi Sehat Mental Menjalani Perawatan PCOS, Psikologi, Univ,Tarumanegara

- Javed, F., Ahmad, M. ., & Nasar Iqbal, M. (2022). Resilience and Emotional Regulation Predicting Marital Satisfaction in Females Diagnosed with Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS). *Pak-Euro Journal of Medical and Life Sciences*, 5(2), 391–398. <https://doi.org/10.31580/pjmls.v5i2.2572>
- Jingjing Liu, Qunhong Wu, Yanhua Hao, Mingli Jiao, Xing Wang, Shengchao Jiang, Liyuan Han, Measuring the global disease burden of polycystic ovary syndrome in 194 countries: *Global Burden of Disease Study 2017, Human Reproduction, Volume 36, Issue 4, April 2021, Pages 1108–1119*, <https://doi.org/10.1093/humrep/deaa371>
- Karam, J. M., Fekih-Romdhane, F., Fawaz, M., Malaeb, D., Obeid, S., & Hallit, S. (2023). The moderating effect of emotion regulation in the association between social support and religiosity and psychological distress in adults. *BMC psychology*, 11(1), 120. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01160-z>
- Katana, Marko & Röcke, Christina & Spain, Seth & Allemand, Mathias. (2019). Emotion Regulation, Subjective Well-Being, and Perceived Stress in Daily Life of Geriatric Nurses. *Frontiers in Psychology*, 10, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.0109> .
- Kolahi L, Asemi N, Mirzaei M, Adibi N, Beiraghdar M, Mehr AM. The relationship between quality of life and coping strategies in polycystic ovary syndrome patients. *Adv Biomed Res* 2015;4:168.
- Maggyvin, E.,Intan,Melisa, (2019) , Literature Review : Inovasi Terapi Polycystic Ovary Syndrome (Pcos) Menggunakan Targeted Drug Therapy Gen Cyp19 Rs2414096 : *Farmaka* Volume 17 Nomor 1.
- Mayasari, M., (2022), Hubungan Persepsi Dukungan Sosial Online Dari Komunitas Dan Kualitas Hidup Wanita Dewasa Awal Dengan Sindrom Ovarium Polikistik (SPOK), *Skripsi, Sanata Dharma : Yogyakarta*
- Meenakshi V. & Fenn J. (2021). Emotion Regulation and Distress in Women with PCOS. *International Journal of Indian Psychology*, 9(4), 293-298. DIP:18.01.028.20210904, <https://doi.org/10.25215/0904.028>
- Morshedi T, Salehi M, Farzad V, Hassani F, Shakibazadeh E. The status of relationship between coping strategies and quality of life in women with polycystic ovary syndrome. *J Edu Health Promot* 2021;10:185.
- Novitasari, AD. dkk. (2021). Literatur Review : Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien PCOS. *Homeostasis*, Vol. 4 No. 2, Agustus 2021. Hal. 411-416.
- Podfigurna-Stopa A, Luisi S, Regini C, Katulski K, Centini G, Meczekalski B. Mood disorders and quality of life in polycystic ovary syndrome. *Gynecol Endocrinol*. 2015; 31(6):431–4.
- Putri Hastari, D. A., Yuliadi, I., & Setyowati, R. (2020). Correlation Between Emotion Regulation And Spirituality With Stress In Caregivers Of Elderly. *Al-Balagh : Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 5(1), 27–58. <https://doi.org/10.22515/al-balagh.v5i1.2269>
- Santoso,Budi..(2014), *Sindroma Ovarium Polikistik : Problem Reproduksi Dan Tantangannya Terkait Dengan Gaya Hidup Perempuan Indonesia*, Printing by Airlangga University Press ; Surabaya
- Sari, D., Kurniawati, E., Ashari,A. (2023).Skринing dan Determinan Kejadian Sindrom Ovarium Polikistik (SOPK) Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kebidanan Poltekkes Ummi Khasanah*. <https://10.48092/jik.v9i2.211>
- Setiyono A.,Hendarto H., Prasetyo B., Maramis M., (2015), Pengaruh Tingkat Stres dan Kadar Kortisol dengan Jumlah Folikel Dominan pada Penderita Infertilitas yang Menjalani Fertilisasi Invitro, *Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, RSUD Dr. Soetomo : Surabaya*
- Sharp, S. (2010). How Does Prayer Help Manage Emotions? *Social Psychology Quarterly*, 73(4), 417–437. <https://doi.org/10.1177/0190272510389129>
- Vishkin, A., Ben-Nun Bloom, P., Schwartz, S. H., Solak, N., & Tamir, M. (2019). Religiosity and Emotion Regulation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(9), 1050–1074. <https://doi.org/10.1177/0022022119880341>
- Vishkin, Allon & Bigman, Yochanan & Tamir, Maya. (2014). Religion, Emotion Regulation, and Well-Being. [10.1007/978-94-017-8950-9\\_13](https://doi.org/10.1007/978-94-017-8950-9_13).
- Wang, G., Liu, X., & Lei, J. (2023). Mental health latent profiles and emotion regulation in women with polycystic ovary syndrome: A cross-sectional study. *Journal of health psychology*, 13591053231186916. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/13591053231186916>

- Wang, Manjie & Saudino, Kimberly. (2011). Emotion Regulation and Stress. *Journal of Adult Development*. 18. 95-103. 10.1007/s10804-010-9114-7.
- Williams, S., Fido, D., & Sheffield, D. (2022). Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) and Non-Suicidal Self-Injury (NSSI): A Community-Based Study. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 10(6), 1118. <https://doi.org/10.3390/healthcare10061118>
- Yuliadha,A., Hidayah,R (2022), Psikoneuroimunologi Depresi pada Polycystic Ovary Syndrome (PCOS), Kedokteran Universitas Sebelas Maret : Surakarta.
- Zulkarnain, Z. (2020). Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa. *Tawshiyah: Jurnal Sosial Keagamaan Dan Pendidikan Islam*, 15(1). <https://doi.org/10.32923/taw.v15i1.1354>
- Zuhaily, W. (2016). *Tafsir al-munir Jilid 11 Juz 21-22*. (A. H. Al-kattani dkk., Terj.). Gema Insani.